



# Smålands Ishockeyförbund

**Domarutbildning**

---

# Kurskrav

## Säsongen 2019/20



# Smålands Ishockeyförbund

## Domarutbildning

---

### **För godkänd kurs**

#### **Division 3**

För att vara behörig domare på denna nivå krävs att alla tester är godkända. **Kurskraven** finner ni i detta kompendium.

**Omtester:** genomförs enligt instruktion från ledningsgruppen.

100 % närvaro krävs för godkänd kurs. Inga sena ankomster eller avvikelser från kurs kommer att beviljas. Alla deltagare ska sova på hotellet. Frågor besvaras av Martin Svensson.

**Övrigt:** vid förhinder att genomföra fystester ska detta anmälas i god tid före kurs till Martin. Detta för att kursledningen ska kunna planera genomförandet av testerna på bästa sätt.

---

### **Distrikt**

**Kurskraven** finner ni i detta kompendium.

**Omtester:** eventuell möjlighet att göra om testerna bestäms av ledningsgruppen. Det är också ledningen som bestämmer datum och plats för eventuella tester.

100 % närvaro krävs för godkänd kurs. Inga sena ankomster eller avvikelser från kurs kommer att beviljas. Frågor besvaras av Martin Svensson.

**Övrigt:** vid förhinder att genomföra fystester ska detta anmälas i god tid före kurs till Martin. Detta för att kursledningen ska kunna planera genomförandet av testerna på bästa sätt.

De domare som inte kan genomföra beeptest pga skada eller liknande kommer att erbjudas att åka ett Coopertest på is. Dock krävs att detta är godkänt av utbildningsansvarig före kurs. Läkrintyg ska uppvisas om utbildningsansvarig begär detta.

Kurskravet för Coopertest på is är 34 varv på 12 min.

---

---

### **Kontaktuppgifter:**

Martin Svensson

**Tel:** 070-522 82 32, efter kl 17:00

**Mail:** [martin.smaland@gmail.com](mailto:martin.smaland@gmail.com)

---



# Smålands Ishockeyförbund

## Domarutbildning

---

### Teoretiskt test

**Test:** Regelprov

**Syfte:** Testa domarens regelkunskap och tillämpning.

**Genomförande:** Domaren skriver ett prov på 40 frågor. Möjlighet finns att få provet uppläst på kursen.

**Resultatkrav:**

Div. 3	30 rätt = godkänd, 36 rätt = väl godkänd
Distrikt	28 rätt = godkänd, 36 rätt = väl godkänd

---

### Uthållighetstest

**Coopertest på is – DAST-test** (*genomförs endast på domarkursen för HockeyTrea*)  
**DAST-Skating test.** DAST står för *Distance Aerobic Shuttle Test*.

Länk för instruktion: <https://www.youtube.com/watch?v=Rq8yxyOXtLs&feature=youtu.be>

**Resultatkrav:** Div. 3 240 sek

---

**Test:** Beep-test (*genomförs endast på distriktsdomarkursen*)

**Syfte:** uppskatta maximal syreupptagningsförmåga.

**Genomförande:** Beep-testet är ett progressivt löptest som används för att uppskatta (ej mäta) maximal syreupptagningsförmåga. Testprincipen bygger på att domaren springer en tydligt uppmärksam sträcka på 20 meter fram och tillbaka i en takt som bestäms av ljudsignaler som spelas upp från en dator eller liknande. Vid vändning ska en fot passera vändlinjen. Tiden mellan pipsignalerna är i början mycket lång och löphastigheten blir därför långsam. Successivt blir tiden mellan ljudsignalerna allt kortare och löphastigheten ökar hela tiden. Det blir med tiden allt svårare att hinna de 20 meter mellan varje pipsignal. Domaren ska stanna när han/hon inte längre hinner springa 20 metersträckan mellan varje pip. En miss kan tolereras. Andra gången domaren inte hinner fram till vändlinjen ska testet avbrytas.

**Resultatkrav:** Distrikt nivå 9:0 = godkänd, nivå 12:2 = väl godkänd

**Tips:** genomför gärna testet före kurs om ni aldrig gjort ett beep-test. Möjlighet finns att ladda ner testet på telefonen. Flera appar är gratis.

---



# Smålands Ishockeyförbund

## Domarutbildning

---

### Is-tester

**Test:** Teknikbana, ”pylonen”

**Syfte:** testa domarens förmåga att vara snabb och rörlig på kortare sträckor.

**Resultatkrav:**

Div. 3	26 sek = godkänd, 22 sek = väl godkänd
Distrikt	27 sek = godkänd, 22 sek = väl godkänd

**Test:** åttan (*genomförs endast på distriktsdomarkursen*)

**Syfte:** Testa domarens uthållighet via ett matchlikt scenario.

**Obs!** Domaren ska åka 3,5 varv

**Resultatkrav:**

Distrikt	56 sek = godkänd
----------	------------------

---

### *Tester för domare som genomför Aspirantdomarkurs Distrikt (light)*

Domarna på denna kurs genomför is-tester (teknikbana-pylonen och åttan) samt ett regelprov.

**Resultatkrav:**

Pylonen 27 sek = godkänd, 22 sek = väl godkänd

Åttan (3,5 varv) 56 sek = godkänd

**Regelprov:** Ett hemprov ska genomföras och skickas in till ledningsgruppen.  
Provet kommer att skickas ut efter kursen.

**Omtest:** Inga omtester görs för domare på denna utbildning



# Smålands Ishockeyförbund

## Domarutbildning

---

### Vid underkända test

#### *Domare i HockeyTreat*

Den som inte klarar godkänt resultat på kursen ska ges möjlighet till ett omtest på datum som bestäms av DK. Domare som inte klarar detta omtest ska ges en ny chans till ytterligare omtest tidigast 30 dagar efter första testet. Är inte detta test godkänt flyttas domaren ner en nivå. Detta gäller domare i division 3, Smålands kurs.

Målsättningen är att ingen underkänd domare ska döma i HockeyTreat.

#### *Domare på distriktsnivå*

När det gäller distriktsdomare upprättas en handlingsplan och mindre antal matcher kan bli aktuellt. Inga tester behöver alltså göras om.

#### *Kostnader*

Kostnader i samband med eventuella omtester bekostas av individen själv.

---

### Övriga övningar

**Information:** Nedan presenteras tre olika övningar som ska utföras av domarna i HockeyTreat samt de domare som genomför den ordinarie distriktsdomarkursen.

**Syfte:** Övningarnas syfte är att visa för den enskilda domaren hur han/hon ligger till med sin fysik. Dessa övningars rekommenderade uppnåendemål ska inte ses som kurskrav, utan mer som ett bevis på domarens fysiska status.

Att vara vältränad i många olika muskelgrupper skapar förutsättningar för att du som domare ska kunna genomföra dina matcher på bästa sätt.

#### **Övning 1:**

Uppnåendemål

#### ***Push-up (armhävning)***

Tillfredsställande 31 st på 1 min

Väl tillfredsställande 40 st på 1 min

#### **Övning 2:**

Uppnåendemål

#### ***Situps***

Tillfredsställande 35 st på 1 min

Väl tillfredsställande 40 st på 1 min

#### **Övning 3:**

Uppnåendemål

#### ***Jämfotahopp***

Tillfredsställande 190 cm

Väl tillfredsställande 220 cm

---

### **Kurskrav domarutbildningar**

Sensommaren/hösten 2019